ORKOS
Since 1985

SCHWEIZ

Bestellannahme:	**Mittwoch,**	**04.10.**	**bis**	**Sonntag,**	**08.10.23**
Zustellung:	**Mittwoch,**	**11.10.**			

Zu langes Fasten ist nicht gut für das Immunsystem

Welche Auswirkungen hat das Fasten auf unsere Gesundheit? Einmaliges, mäßiges Fasten scheint keine Gefahr für die Gesundheit darzustellen, aber wie sieht es mit längerem Fasten aus? Dies versuchte ein Forschungsteam herauszufinden, indem es Experimente mit Mäusen zum längeren Fasten durchführte. Ihre Arbeit wurde in der Fachzeitschrift „Immunity“ veröffentlicht.

Die Autoren interessierten sich besonders für die Auswirkungen des Fastens auf das Immunsystem der Mäuse. Für diese Tiere ist das Frühstück die üppigste Mahlzeit des Tages. Knapp vier Stunden nach dem Auslassen des Frühstücks setzte der Mausorganismus energiesparende Mechanismen ein, indem er beispielsweise die Produktion bestimmter weißer Blutkörperchen verlangsamte, die bei der Immunantwort auf einen Angriff eine Schlüsselrolle spielen. Diese Mäuse hatten es dann schwerer, sich gegen Infektionen zu wehren als Mäuse, die keine Fastenzeit erlebt hatten.

Allerdings wurden diese Effekte erst nach längeren Fastenzeiten bei Mäusen beobachtet, was einer mehrtägigen Fastenzeit beim Menschen entsprechen würde. Es ist also ‚a priori’, vor allem bei längerem Fasten, Vorsicht geboten.

Überraschungsgeschenk
wird bei jeder Bestellung ab
150 CHF*
beigelegt.
*Porto nicht inklusive

Tel.: **+33 (0)1 64 60 21 21** ((Mi + Do 16-20 Uhr, Fr - Di 16-19 Uhr)
E-Mail: **bestellservice@orkos.com** Fax: **+33 (0)1 64 60 21 01**
Whatsapp: **+49 800 999 888 1**

Unser Wochenangebot:

CHERIMOYA
AUS SPANIEN

Cremig, fruchtig und ganz leicht zitronig... perfekt!

~~15,30 CHF/kg~~

- 26%
ab 12 kg: 11,30 CHF/kg

- 18%
ab 6 kg: 12,50 CHF/kg
- 11%
ab 3 kg: 13,60 CHF/kg

MANGOS OSTEEN UND LIPPENS
AUS SPANIEN

Exotische Köstlichkeiten aus Spanien mit
fesselnden Aromen!

~~15,25 CHF/kg~~

- 25%
ab 3 kg : 11,40 CHF/kg

Frucht der Saison

16,20 CHF/kg

GUAVE AUS SPANIEN

Es gibt mehrere Guavensorten, in verschiedenen Größen und Farben. Diejenige, die wir Dir heute anbieten, hat eine gelbe Schale und ein rosafarbenes oder gelbfarbenes, duftendes Fruchtfleisch. Die Frucht wird als Ganzes verzehrt, sobald sie ein wenig nachgibt, was ein Zeichen für ihre Vollreife ist.

19,90 CHF/kg

Feige ½ soft Col de Dama

Sie ist noch halbwegs frisch und hat begonnen, am Baum zu trocknen.

11,25 CHF/kg

Melone Piel de Sapo

Grüngelbes Fruchtfleisch mit Honigaromen.

Landesfrüchte

	Land		Einzelpreis
Azarol-Apfel rot&gel	Esp	P	14,70/kg
Cherimoya	Esp	P	15,30/kg
Feige CdD ½ soft	Esp	P	19,90/kg
Granatapfel	Esp	P	12,50/kg
Kaktusfeige	Esp	P	16,60/kg
Melone Piel de Sapo	Esp	P	11,25/kg

16,60 CHF/kg

Kaktusfeige

Erfrischendes Fruchtfleisch mit kleinen essbaren Samen gespickt.

14,70 CHF/kg

Azerola rot

Ein würziger, leicht säuerlicher Geschmack, der an Äpfel erinnern kann.

Gemüse

	Land		Einzelprei
Bengkoang	Tha	P	20,10/kg
Fenchel	Fra	S	15,15/kg
Gurke glatt, lang	Esp	S	12,80/kg
Ingwer	Per	S	15,10/kg
Karotte	Fra	S	11,70/kg
Kartoffel	Esp	S	10,10/kg
Kiwano	Esp	P	13,70/kg
Knoblauch	Esp	S	15,25/kg
Kurkuma	Per	S	16,35/kg
Rote Beete rund	Fra	S	11,80/kg
Süßkartoffel rosa	Esp	P	10,15/kg
Tamarillo orange	Esp	P	15,60/kg

Kohl

	Land		Einzelpreis
Kohlrabi grün	Fra	S	3,75/St.

Frische Algen

	Land		Einzelprei
Alge fr.Ramallo 250g	Esp	P	10,70/St.

Preissenkungen

Avocado Fuerte	~~19,50/kg~~	15,65/kg	-19,7%
Avocado Bacon	~~18,90/kg~~	15,55/kg	-17,7%
Guave	~~17,60/kg~~	16,20/kg	-8,0%
Granatapfel	~~13,00/kg~~	12,50/kg	-3,8%

15,15 CHF/kg

Fenchel

Gerade frisch, besonders belebend.

13,70 CHF/kg

Kiwano

Ein lustiges Gemüse aus der Gurkenfamilie.

13,50 CHF/kg

Banane Canaries

Reichhaltiger, ausgeprägter Geschmack.

17,95 CHF/kg

Kakaoschote

Schokolade im Urzustand.

21,75 CHF/kg

Maracuja violett

Kann glatt oder runzelig verzehrt werden.

Exotische Früchte

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ananas Cayenne	Cam	P	17,15/kg	16,29/kg ab 6kg
Ananas Que. Victoria	Tha	P	21,25/kg	20,19/kg ab 6kg
Apfelbanane Nam Wah	Tha	P	21,05/kg	20,00/kg ab 4kg
Avocado Bacon	Esp	P	15,55/kg	14,77/kg ab 4kg
Avocado Fuerte	Esp	P	15,65/kg	14,87/kg ab 4kg
Avocado Lula	Cam	P	19,95/kg	18,95/kg ab 4kg
Avocado wild	Esp	P	21,00/kg	19,95/kg ab 4kg
Banane Apfel	Cam	P	16,80/kg	15,96/kg ab 4kg
Banane Canaria	Esp	P	13,50/kg	12,83/kg ab 5kg
Banane Feige-Apfel	Cam	P	16,80/kg	15,96/kg ab 4kg
Banane Planta	Cam	P	16,55/kg	15,72/kg ab 4kg
Banane Rosa	Cam	P	16,95/kg	16,10/kg ab 4kg
Cherimoya	Esp	P	15,30/kg	14,54/kg ab 4kg
Drachenfrucht weiß	Tha	P	23,95/kg	22,75/kg ab 3kg
Drups des Ölpalme	Cam	P	21,50/kg	20,43/kg ab 1kg
Durian M-Thong 500g	Tha	P	50,60/St.	48,07/St. ab 4St.
Guave	Esp	P	16,20/kg	15,39/kg ab 2kg
Kakaoschote	Cam	P	17,95/kg	17,05/kg ab 2kg
Kokosnuss reif	Cam	P	16,15/kg	15,34/kg ab 4kg
Mango Ataulfo	Esp	P	19,90/kg	18,91/kg ab 4kg
Mango Hayden	Esp	P	15,60/kg	14,82/kg ab 4kg
Mango Irwin	Esp	P	17,45/kg	16,58/kg ab 4kg
Mango Kent	Esp	P	16,95/kg	16,10/kg ab 4kg
Mango Lippens	Esp	P	14,95/kg	14,20/kg ab 4kg
Mango Osteen	Esp	P	15,25/kg	14,49/kg ab 4kg
Mango Surprise	Esp	P	13,95/kg	13,25/kg ab 4kg
Mango Zill	Esp	P	16,65/kg	15,82/kg ab 4kg
Maracuja violett	Esp	P	21,75/kg	20,66/kg ab 3kg
Pagode Light	Tha	P	23,10/kg	21,95/kg ab 4kg
Palmnektar 450ml	Tha	P	13,70/St.	13,02/St. ab 4St.
Papaya Spanien	Esp	P	15,50/kg	14,73/kg ab 4kg
Safu	Cam	P	25,00/kg	23,75/kg ab 3kg
Tamarillo orange	Esp	P	15,60/kg	14,82/kg ab 2kg

Heilpflanzen

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Johannisbrot 250g	Esp	P	5,10/St.	4,85/St.ab 12St.
Kass.Fistu.gesc.220g	Ind	P	12,75/St.	12,11/St.ab 10St.
Kassia Fist. Stange	Ind	P	24,90/kg	23,66/kg ab 3kg
Tamarinde sauer	Per	P	24,35/kg	23,13/kg ab 2kg
Tamarinde süß 1kg	Tha	P	28,35/kg	26,93/kg ab 3kg

15,60 CHF/kg

Mango Hayden

Eine Mango mit leuchtenden Farben und fruchtigem Aroma.

15,65 CHF/kg

Avocado Fuerte

Zurzeit besonders cremig!

16,95 CHF/kg

Banane Rosa

Eine exzellente, exotische Banane.

Die Angebote dieses Kataloges unterliegen den allgemeinen Verkaufsbedingungen von Orkos (per Fax, E-Mail oder Post erhältlich). Alle Preise sind in CHF inkl. MwSt. zuzüglich Transportpauschale. Preisänderungen und Druckfehler bleiben vorbehalten. Die Verfügbarkeit ist von den Erntebedingungen abhängig.

Eine appetitliche Auswahl!

19,90 CHF/kg

Mango Ataulfo

Mild und kaum faserig.

25,00 CHF/kg

Safu

Wird oft mit feinem Kräuterkäse verglichen.

19,95 CHF/kg

Avocado Lula

Der Genuss eines leichten, süsslichen Fruchtfleisches.

15,50 CHF/kg

Papaya aus Spanien

Erinnert an ein Zusammenspiel von Aprikosen und roten Früchten.

13,70 CHF/450ml

Palmnektar 450ml

Oft ein wenig prickelnd, mit einem sirupähnlichem Geschmack…

16,80 CHF/kg

Banane Feige-Apfel

Die Schale ist sehr dünn und das Fleisch ist sehr zart.

Ölfrüchte, Algen, Sonstiges

Nüsse

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ernuss in der Schale	Per	P	26,95/kg	25,60/kg ab 5kg
Haselnuss in Schale	Cat	P	17,55/kg	16,67/kg ab 5kg
Macadamianuss	Mex	P	21,60/kg	20,52/kg ab 5kg
Mandel feinschalig	Ira	P	32,50/kg	30,88/kg ab 3kg
Mandel Marcona	Esp	P	13,65/kg	12,97/kg ab 5kg
Pekannuss	Esp	P	26,45/kg	25,13/kg ab 5kg
Pistazie Schale 1kg	Esp	P	30,25/kg	28,74/kg ab 5kg
Testset Nüsse	Fra	P	26,55/St.	
Walnuss in Schale	Esp	P	16,95/kg	16,10/kg ab 5kg

Geschälte Nüsse

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Aprikosenmandel 500g	Ira	P	15,70/St.	14,92/St. ab 4St.
Cashew mit Haut 500g	Ind	P	23,90/St.	22,71/St. ab 4St.
Cashew ohne Haut 500	Ind	P	24,65/St.	23,42/St. ab 4St.
Erdnuss ges.viol.1kg	Per	P	32,00/St.	30,40/St. ab 3St.
Haselnuss gesch. 1kg	Cat	P	30,00/St.	28,50/St. ab 2St.
Haselnuss gesch.500g	Cat	P	15,00/St.	14,25/St. ab 4St.
Mandel ges.Tuono500g	Ita	P	17,40/St.	16,53/St. ab 4St.
Paranuss gesch. 250g	Per	P	11,70/St.	11,12/St. ab 8St.
Pinienkern 1kg	Esp	P	75,00/St.	71,25/St. ab 2St.
Pistazie gesch. 500g	Esp	P	29,20/St.	27,74/St. ab 4St.
Sonnenbl. gesch.500g	Bul	S	8,15/St.	7,74/St. ab 6St.
Zederkern 250g	Rus	P	16,40/St.	15,58/St. ab 4St.

Trockenalgen

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Dulse 100g	Fra	P	11,15/St.	10,59/St.ab 10St.
Kombu royal 100g	Fra	P	12,45/St.	11,83/St.ab 10St.
Wakame 100g	Fra	P	13,80/St.	13,11/St.ab 10St.

Oliven

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ol.Spanien reif 400g	Esp	P	23,30/St.	22,14/St. ab 6St.
Olive Spanien 400g	Esp	P	18,85/St.	17,91/St. ab 6St.

Aprikosenmandel geschält

Mit einem Geschmack, der zugleich süß und vollmundig ist.

15,70 CHF/500g

Samen

	Land		Einzelpreis
Chiasamen 250g	Arg	P	10,25/St.
Hanfsamen 250g	Fra	P	6,35/St.
Kichererbsen 500g	Esp	P	6,45/St.
Leinsamen braun 250g	Pol	P	8,95/St.
Linsen grün 500g	Fra	P	7,85/St.
Quinoa 500g	Per	P	9,40/St.
Rundkornreis 500g	Ita	P	6,65/St.
Sesam 500g	Eth	P	8,55/St.
Sonnenbl. gesch.500g	Bul	S	8,15/St.

Testset und Pack

	Land		Einzelprei
Testset Datteln	Fra	P	29,00/St.
Testset getr.Früchte	Fra	P	28,85/St.
Testset Nüsse	Fra	P	26,55/St.
Tropenfr.-Paket 4kg	Fra	P	55,25/St.
Tropenfr.Paket 8kg	Fra	P	115,35/St.
ZFR:Pack français 3k	Fra	P	44,45/St.
ZFR:Pack français 6k	Fra	P	88,70/St.

Frische oder getrocknete Algen, ein salziger Schatz!

Meeresalgen gehören zu den frühesten bekannten Lebensformen der Erde. Sie ermöglichten die Bildung der Atmosphäre und produzieren heute zwischen 50 und 70 % des Sauerstoffs unseres Planeten. Seit Jahrtausenden sind sie im asiatischen Raum ein Grundnahrungsmittel (jeder Japaner verzehrt etwa 4 kg pro Jahr!) und der weltweite Verzehr nimmt deutlich zu. Tatsächlich sind sie eine der interessantesten Quellen für zahlreiche Mineralien, Proteine (vor allem, sogenannte, Rotalgen wie die „Dulse“) und verschiedene Vitamine. Und das alles bei sehr geringem Kaloriengehalt.

26,80 CHF/kg

Dattel Mabroom

Konsistenz von Bonbons, intensiver und angenehmer Geschmack, der an Karamell erinnert.

Wabenprodukte

	Land		Einzelprei
Gelee royale 25g	Esp	P	19,25/St.
Rohpropolis 15g	Esp	P	10,85/St.

Pollen

	Land		Einzelprei
Pollen Spanien 225g	Esp	P	14,00/St.
Pollen Spanien 450g	Esp	P	28,05/St.

Sonstiges

	Land	Einzelpreis.
Austermesser	Fra	6,85/St.
Easy-Cracker	Chi	69,40/St.
Nussknacker Würfel	Fra	25,40/St.

Körperpflege

	Land		Einzelprei
Ghassul fein 500g	Mar		8,80/St.
Ghassul grob 1kg	Mar		16,70/kg
Tonerde g.Illite 300	Fra	P	7,15/St.
Tonerde grob grün 1k	Fra	P	13,50/St.
Tube Ton.Illite 150g	Fra		5,30/St.
Tube Ton.Illite 400g	Fra		12,75/St.

13,25 CHF/500g

Lavendelhonig

Lavendelhonig wird von allen geschätzt, dank seines zarten und leicht fruchtigen Aromas.

6,55 CHF/100g

Rambutan getrocknet

Eine einzigartige Frucht mit einem süßen tropischen Geschmack.

Trockenfrüchte

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ananas getr. 250g	Cam	P	11,35/St.	10,78/St. ab 6St.
Aprik. kernlos 250g	Tur	P	8,75/St.	8,31/St. ab 8St.
Banane getrock. 250g	Esp	P	13,40/St.	12,73/St. ab 8St.
Drachenfr. rot 100g	Tha	P	6,65/St.	6,32/St.ab 10St.
Feige Honig ½kg	Esp	P	10,50/St.	9,98/St.ab 10St.
Feige Persien 500g	Ira	P	13,80/St.	13,11/St.ab 10St.
Feige w. C. dama ½k	Esp	P	10,45/St.	9,93/St.ab 10St.
Goji-Beere 250g	Chi	P	15,30/St.	14,54/St. ab 8St.
Jackfrucht getr.100g	Cam	P	5,95/St.	5,65/St. ab 4St.
Johannisbrot 250g	Esp	P	5,10/St.	4,85/St.ab 12St.
Jujube getr. 225g	Esp	P	12,60/St.	11,97/St. ab 5St.
Kakao fermentier.250	Ind	P	10,60/St.	10,07/St. ab 4St.
Kakaobohne getr.200g	Cam	P	8,45/St.	8,03/St. ab 5St.
Kakaotraube gtr.200g	Cam	P	8,85/St.	8,41/St. ab 8St.
Kaki getrocknet 200g	Esp	P	14,50/St.	13,78/St. ab 6St.
Kokos jung getr.100g	Tha	P	6,85/St.	6,51/St.ab 10St.
Longan getroc. 100g	Tha	P	6,30/St.	5,99/St. ab 6St.
Longan getroc. 500g	Tha	P	31,50/St.	29,93/St. ab 2St.
Mango Smaragd 250g	Cam	P	12,80/St.	12,16/St. ab 8St.
Maulbeeren w. 250g	Ira	P	10,85/St.	10,31/St.ab 10St.
Papaya getrock. 250g	Esp	P	13,05/St.	12,40/St. ab 4St.
Rambutan getr. 100g	Tha	P	6,55/St.	6,22/St. ab 6St.
Rosine braun 500g	Ira	P	12,75/St.	12,11/St. ab 4St.
Rosine Moscatel 500g	Esp	P	12,50/St.	11,88/St. ab 4St.
Rosine sch. Shani ½k	Ira	P	12,25/St.	11,64/St. ab 4St.
Tamarinde sauer	Per	P	24,35/kg	23,13/kg ab 2kg
Tamarinde süß 1kg	Tha	P	28,35/kg	26,93/kg ab 3kg
Testset getr.Früchte	Fra	P	28,85/St.	
Tomate getr. 250g	Esp	P	13,10/St.	12,45/St. ab 4St.

6,30 CHF/100g

Getrocknete Longan

Aroma zwischen Honigbonbon und Karamell.

Honige im Glas

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Blüten	Esp	P	13,20/St.	12,54/St. ab 6St.
Eiche	Esp	P	13,60/St.	12,92/St. ab 6St.
Gebirge	Esp	P	13,30/St.	12,64/St. ab 6St.
Heide	Esp	P	13,35/St.	12,68/St. ab 6St.
Kastanie	Esp	P	13,95/St.	13,25/St. ab 6St.
Lavendel	Esp	P	13,25/St.	12,59/St. ab 6St.
Mandelbaum	Esp	P	13,30/St.	12,64/St. ab 6St.
Mispel Honig	Esp	P	13,35/St.	12,68/St. ab 6St.
Orange	Esp	P	13,40/St.	12,73/St. ab 6St.
Rosmarin Honig	Esp	P	14,05/St.	13,35/St. ab 6St.
Thymian	Esp	P	13,95/St.	13,25/St. ab 6St.
Wald	Esp	P	13,20/St.	12,54/St. ab 6St.
Zitrone	Esp	P	13,25/St.	12,59/St. ab 6St.

Ein Glas enthält ca. 500 g Honig.

Datteln

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Bahri tendre	Ira	P	27,15/kg	27,15/kg ab 4kg
Barhi Iran 1kg	Ira	P	27,20/St.	25,84/St. ab 5St.
Deglet-N. Rispe 1kg	Tun	P	24,90/St.	24,90/St. ab 5St.
Deglet-Noor dry 1k	Ira	P	22,30/St.	21,19/St. ab 5St.
Halawi	Cal	P	31,80/kg	31,80/kg ab 5kg
Helali kristal 1kg	Ira	P	29,45/St.	29,45/St. ab 5St.
Helali tendre	Ira	P	27,95/kg	27,95/kg ab 5kg
Khasoui 1kg	Ira	P	26,80/St.	26,80/St. ab 5St.
Mabroom 1kg	Ara	P	26,80/St.	25,46/St. ab 5St.
Medjool kristall 1kg	Cal	P	32,90/St.	32,90/St. ab 5St.
Medjool rustikal 1kg	Ira	P	28,00/St.	28,00/St. ab 5St.
Medjool soft Likör	Cal	P	35,95/St.	34,15/St. ab 5St.
Mozafati soft krist.	Ira	P	25,70/kg	24,42/kg ab 5kg
Piarom 1kg	Ira	P	28,65/kg	28,65/kg ab 5kg
Saffawi 1kg	Ara	P	28,45/St.	28,45/St. ab 5St.
Sayer 1kg	Ira	P	23,55/St.	23,55/St. ab 5St.
Segae 1kg	Ara	P	31,45/St.	31,45/St. ab 5St.
Shahani 1kg	Ira	P	22,60/St.	21,47/St. ab 5St.
Sukkari 1kg	Ara	P	27,45/St.	26,08/St. ab 5St.
Sukkari soft 1kg	Ara	P	29,95/St.	29,95/St. ab 5St.
Testset Datteln	Fra	P	29,00/St.	
Zahidi 1kg	Ira	P	24,20/St.	24,20/St. ab 5St.

Mindestbestellmenge: 1 kg

2,15 CHF/100g

Drups der Ölpalme

Orangefarbenes, buttriges Fruchtfleisch.

23,95 CHF/kg

Drachenfrucht weiß

Eine Kaktusfrucht, süß und erfrischend.

Kamerun

17,15 CHF/kg

ANANAS CAYENNE

Voller Sonne, wie wir sie lieben. Einzigartige Qualität durch Anbau ohne Chemie und mit Ernte bei voller Reife.

50,60 CHF/500g

Durian Morn Thong geschält

Erinnert an beste Vanillecreme.

16,55 CHF/kg

Banane Planta

In Afrika meist gekocht, aber auch roh eine echte Delikatesse.

15,55 CHF/kg

Avocado Bacon

Mildes Fruchtfleisch, das an Crème fraîche erinnert...

BESTELLUNGEN	LIEFERUNG	BANK	ORKOS@KATALOG
E-Mail: bestellservice@orkos.com **Tel:** +33 (0)1 64 60 21 21 *(Mittwoch bis Donnerstag: 16 bis 20 Uhr; Freitag bis Dienstag: 16 bis 19 Uhr)* **Fax:** +33 (0)1 64 60 21	**Auslieferung:** Mittwoch Standardpauschale **16,95 CHF** Postpauschale **18,25 CHF** Garantiepauschale **26,25 CHF**	**PostFinance** **IBAN** CH12 0900 0000 1000 6270 5 *Bei Zahlungen am Postschalter werden Bankspesen in Höhe von 4 CHF berechnet.*	Für den wöchentlichen Erhalt des Orkoskataloges per E-Mail: Name, Adresse, Währung an **bestellservice@orkos.com** senden.

P = Orkos Prestige: Alle Orkos-Kriterien kontrolliert vom Produzenten bis zum Konsumenten. **S = Orkos Selection**: Wurde unter den besten Produkten des Handels nach den Orkos-Kriterien ausgewählt. Alle Preise in CHF inkl. MwSt. zuzüglich Transportpauschale. Verkaufsbedingungen per Fax, E-Mail oder Post erhältlich. Preisänderungen und Druckfehler bleiben vorbehalten. Verfügbarkeit von Erntebedingungen abhängig.
Unternehmenssitz der Orkos SAS (Stammkapital 50 000 €): 9 rue du Château, F-77650 Soisy-Bouy.
Folgende Produkte können Allergien oder Intoleranzen hervorrufen: Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Pekannuss, Macadamianuss, Cashewnuss, Pistazie, Stangen- und Knollensellerie und Sesam.